

GUANZHU

母乳喂养，给宝宝更多保护

■记者 韩惠
通讯员 张娉娉 文/摄

今年5月20日是第30个“全国母乳喂养宣传日”，宣传主题是“母乳喂养，给宝宝更多保护”。我市首批爱婴医院、市妇幼保健院专家温馨提示：根据世界卫生组织倡议，宝宝出生后1小时内开始母乳喂养，最初6个月内纯母乳喂养，婴儿6个月后及时添加辅食，在添加辅食的基础上继续母乳喂养至2岁或以上，更好呵护婴幼儿健康成长。

母乳喂养好处多

对母亲来说，母乳喂养，是充满艰辛和困难的历程，也是幸福而甜蜜的过程。母乳是宝宝生命之初自然赐予的最好礼物，是妈妈和宝宝之间最亲密的纽带，蕴含了妈妈倾注无尽的爱。

“营养好、易消化、有效利用率高”，对新生儿来说，母乳喂养可谓是有百益而无一害。专家介绍，母乳中含有婴儿出生后6个月内所需的所有营养素，包括脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质和水，其独有的长链不饱和脂肪酸（二十二碳六烯酸DHA，花生四烯酸ARA）对于儿童神经系统发育非常重要。对比婴儿配方奶粉中的DHA、ARA，母乳中的脂肪酸被证实更加有效。不仅如此，母乳含有丰富的抗感染物质可保护婴儿少患病，能预防成年期代谢性疾病，并且吸吮能促进婴儿面部肌肉的发育。

母乳喂养对产妇来说也是“双赢”之举。新生儿的吮吸可以刺激催产素的分泌，促进子宫收缩，减少产后出血，促进产后恢复；降低乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜肿瘤、骨质疏松的发生率。

三个关键时期别懈怠

出生60分钟、出生至6个



指导准妈妈学习母乳喂养

月、6个月后，在母乳喂养中，这三个关键时期非常重要。专家介绍，新生儿出生后(60分钟内)应早吸吮母亲乳房，频繁的吸吮可以促进母亲乳汁早分泌，使新生儿尽早吃到初乳，吸吮的过程还可以帮助新生儿胃肠道正常菌群的建立。0—6个月里，婴儿可以从母乳中获取所需的全部水分，因此在6个月前，即使天热也不需要补充其它水分，以免减少母乳的摄入。婴儿6个月后，应及时添加泥糊状食品，从强化铁的谷类食物开始，由一种到多种、由细到粗、少糖无盐，同时继续母乳，喂养至24个月及以上。

对于刚分娩的新手妈妈来说，在新生儿初期的前一周，奶水较少，但是这时新生儿需要也少，所以妈妈不用特别着急，更不要急于加配方奶粉，每次坚持给孩子喂母乳，乳汁就会越来越充足。如果宝宝体重增长不理想，没有如期按照正常的生长曲线去生

长，根据客观因素判断母乳确实不足的话，可以采取一些措施，比如增加妈妈的睡眠时间、保持心情愉快、营养更加均衡等，同时家人尤其是爸爸应给予足够的支持。在确定是母乳可能不够的情况下，可适时添加配方奶粉，但并不意味着放弃母乳喂养，仍要按照时间点让孩子吸吮。

正确认识 COVID-19 与母乳喂养

新冠肺炎疫情以来，有新手妈妈在孕期或生产后不幸被感染。专家介绍，迄今为止，尚未发现COVID-19可通过母乳和母乳喂养传播，没有理由避免或停止母乳喂养；如果母亲被证实或怀疑患有COVID-19，在保证自身卫生的前提下，也不会影响母乳喂养。

专家介绍，患有确诊或疑似COVID-19的妇女如果愿意，可以进行母乳喂养，但日常生活中更应当注重自身卫生。

开办“孕妇学校”，开设母乳喂养门诊，开通母乳喂养热线……学习母乳喂养知识，掌握母乳喂养技巧，在市妇幼保健院都有留给产妇们足够的平台和空间。

作为我市首批爱婴医院，

市妇幼保健院始终重视母乳喂养工作，贯穿产前、产时、产后的全过程宣传引导，及时解决新手妈妈母乳喂养过程中遇到的困难和问题，全程帮助孕产妇树立成功母乳喂养信心。

除了每次产检中的反复宣教，利用宣传栏、宣传画、标语等普及母乳喂养知识，每周定期开办的“孕妇学校”，也是广大孕产妇产前在妇幼保健院学习母乳喂养知识的重要课堂。广大孕产妇通过“孕妇学校”掌握母乳喂养知识和操作技巧，提高自我保健意识和能力。

孩子出生以后第一口接触的是母乳，避免了接触异体蛋白，对孩子一生都有好处。市妇幼保健院提倡早接触、早吸吮、早开奶，为成功母乳喂养奠定基础。对自然分娩的产妇，将新生儿身上的羊水擦干净后，即可放在母亲的胸、腹部，一小时之内就可以让孩子尝试吸吮奶水；剖腹产产妇则以亲吻或抚摸的方式与新生儿第一时间接触，让孩子早早感受母亲气息，增强安全感。对需要在新生儿重症监护室的孩子，由医护人员指导家长正确挤奶、保存和运送，结合袋鼠护理后期再让宝宝尝试自己吸吮，让越来越多的宝宝在住院期间吃到妈妈的第一口奶。

孕产妇在妇幼分娩期间，医院责任护士还根据孕产妇的个体情况，每日进行母乳喂养评估，巩固母乳喂养知识和技巧指导。针对产后乳汁不足、乳腺堵塞、乳腺炎等，产后康复中心开展了催乳、乳腺疏通等项目，帮助不少妈妈重拾母乳喂养的信心。同时对每名产妇，医院都安排有出院后的跟踪访视，了解母乳喂养情况及婴儿生长发育保健，对科学母乳喂养给予进一步咨询和指导，暖心的“延伸式服务”解决了新手妈妈产后返家的“不知所措”。

合理膳食 免疫基石

中国营养学会
Chinese Nutrition Society

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



作用。

含维生素A丰富的食物有动物内脏、深绿色和红黄色的蔬菜（西兰花、胡萝卜、菠菜等）。

含B族维生素丰富食物有动物内脏、菇类、胚芽和豆类。

含维生素C丰富的食物有新鲜的蔬菜、水果，尤其绿黄色蔬菜和色彩鲜艳的水果。

日光照射是机体维生素D最主要来源，同时富含脂肪的鱼类含有丰富的维生素D。

含维生素E丰富的食物有食用油、坚果、豆类等。

含钙丰富食物有奶、大豆及其制品；含铁丰富的食物有瘦肉、动物血、牛羊肉等；含锌丰富的食物有海产贝类、蘑菇等；含硒丰富的食物有动物内脏。

4. 多喝水，少吃高盐、高糖食物是生命的必需物质，成人每天饮水不少于7-8杯（1500~1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

蛋白质是机体免疫防御功能主要的物质基础。食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式，则这种蛋白质越容易被人体吸收利用，称为优质蛋白质。鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉和大豆这些均是日常生活优质蛋白的良好来源。

特殊人群，比如老年人在未能通过膳食摄入充足蛋白情况下，可以额外摄入适量蛋白质补充剂。

3. 多吃富含维生素、矿物质的食物

维生素和矿物质在免疫反应的各个阶段发挥着至关重要的

摘自《安徽疾控》微信公众号

中国碳谷
绿金淮北

文明健康 | 有你有我 | 主题公益广告 |

文明用餐 健康生活

使用公筷 公勺

淮北市传媒中心 讲文明树新风 | 公益广告 淮北市文明办 制